

# Thema: Pesten

## Opbouw van de oefening

### Intro

Dit thema gaat over pesten. Pesten is een vorm van agressie waarbij geprobeerd wordt om iemand steeds pijn te doen. Na de onderbouwing kun je met instrumenten, werkvormen en oefeningen preventief en curatief met pesten aan de slag gaan.

### Definitie

Pesten is een vorm van agressie waarbij geprobeerd wordt om iemand steeds pijn te doen. Dat kan zowel offline als online. Bij pesten zijn verschillende mensen betrokken: de pester, de gepeste en de omstanders. De pester heeft vaak een sterkere sociale positie dan degene die gepest wordt. Pesten veroorzaakt stress, angst, eenzaamheid en gebrek aan zelfvertrouwen. Pesten stopt niet vanzelf. Het is belangrijk om in te grijpen. Pesten kan stoppen als omstanders het afkeuren en de gepeste helpen (NJI, z.d.).

### Bouw

Onder-, midden- en bovenbouw

### Sociale vaardigheden

- Elkaar helpen
- Opkomen voor jezelf
- Elkaar aanspreken
- Negeren
- Melden
- Leiden
- Volgen
- De slimme plek
- Relaxed reageren

### Onderbouwing

#### Probleem

In 2018 zegt 10 procent van de kinderen in het basisonderwijs en het speciaal basisonderwijs dat zij minstens een keer per maand slachtoffer geweest zijn van pesten. Hiervan geeft bijna 7 procent aan maandelijks gepest te zijn en ruim 3 procent wekelijks. Tussen 2014 en 2016 was sprake van een daling van 14 procent naar 11 procent van het aantal slachtoffers van pesten in het basisonderwijs. In 2018 is deze daling gestabiliseerd. Van de slachtoffers van pesten in het basisonderwijs meldt ruim 66 procent persoonlijk gepest te zijn. Bij bijna 8 procent gaat het om pesten via e-mail, chatgesprekken of sms. Andere manieren waarop kinderen gepest worden, zijn onder meer via telefoongesprekken en briefjes (Nelen e.a., 2018).

#### Gevolgen voor de gepeste

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat gepest worden gevoelens van eenzaamheid en depressie vergroot. Slachtoffers gaan zichzelf door het pesten minder leuk vinden, vertrouwen hun leeftijdsgenoten niet en zijn bang om naar school te gaan. Die gevoelens kunnen leiden tot verder isolement, diepere depressie en nog meer pestgedrag van anderen. Het kan zelfs leiden tot gedachten over zelfmoord (NJI, z.d.)

**Onderbouwing****Gevolgen voor de pester**

Kinderen die op school anderen pesten lopen een grotere kans op ernstige problemen in hun adolescentie. Jongens zijn bijvoorbeeld vaker bij vechtpartijen betrokken en meisjes hebben op latere leeftijd een grotere kans om betrokken te raken bij huiselijk geweld en om tienermoeder te worden. Adolescenten die pesten of vroeger gepest hebben komen vaker met justitie in aanraking en drinken meer alcohol. Bovendien komen ook gedachten over zelfmoord vaker voor bij kinderen en jongeren die pesten (NJI, z.d.).

**Risicofactoren bij pesten**

Kinderen die gepest worden zijn vaak minder goed in sociaal contact. Risicofactoren bij pesten voor de gepeste (NJI, z.d.):

- Sociale relaties: kinderen die gepest worden, hebben vaak een zwakkere sociale positie in de klas.
- Emotionele competentie: kinderen hebben vaak meer moeite om eigen emoties te reguleren.
- Sociale cognitie: kinderen die gepest worden zien vaak meer negatieve signalen in hun omgeving en voelen zich sneller afgewezen.
- Communicatieve vaardigheden: kinderen die gepest worden hebben vaker moeite om zich goed te uiten of om anderen te begrijpen.
- Sociale vaardigheden: kinderen die minder sociaal vaardig zijn, hebben meer kans om gepest te worden.

Pesten komt vaak voor in groepen waar een onveilige sfeer hangt en waar kinderen elkaar minder goed kennen en vertrouwen (NJI, z.d.).

**Beschermende factoren bij pesten**

Er zijn aanwijzingen dat veel warmte binnen het gezin en een positieve thuissituatie een beschermende werking kunnen hebben tegen de negatieve gevolgen van pesten (Bowes, 2010).

Er zijn aanwijzingen dat kinderen met (verdedigende) vrienden minder frequent gepest worden en minder last hebben van de negatieve gevolgen van pesten (Hodges, 1999 & Saino, 2011). De sociale vaardigheden elkaar helpen, elkaar aanspreken en melden kunnen klasgenoten inzetten om een klasgenoot die gepest wordt te helpen. Deze sociale vaardigheden kunnen geoefend worden met de oefening 'rollenspel pesten' (zie bijlage 1).

Een positief en veilig klimaat in een groep creëren zorgt ervoor dat kinderen zich prettig en veilig voelen. Een belangrijke voorwaarde voor een positief klimaat is dat pestgedrag geen ruimte krijgt. Handvatten hoe je een positief klimaat kunt creëren, wordt beschreven bij Handvatten voor de leerkracht.

Onderbouwing	<p><b>Bronvermelding</b></p> <p>NJI, z.d. <i>Onderwerp pesten</i>. Geraadpleegd op 1 juni 2022, van <a href="https://www.nji.nl/pesten">https://www.nji.nl/pesten</a></p> <p>Bowes, L., Maughan, B., Caspi, A., Moffitt, T. E., &amp; Arseneault, L. (2010). Families promote emotional and behavioural resilience to bullying: Evidence of an environmental effect. <i>Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines</i>, 51(1469-7610; 0021-9630; 7), 809-817.</p> <p>Hodges, E., Boivin, M., Vitaro, F., &amp; Bukowski, W. (1999). The power of friendship: Protection against an escalating cycle of peer victimization. <i>Developmental Psychology</i>, 35, 94–101</p> <p>Nelen, W., de Wit, W., Golbach, M., van Druten, L., Deen, C. &amp; Scholte R. (2018). <i>Sociale veiligheid in en rond scholen</i>. De Sociale Veiligheidsmonitor POVO, Nijmegen: Praktikon B.V.</p> <p>Sainio, M., Veenstra, R., Huitsing, G., &amp; Salmivalli, C. (2011 ). Victims and their defenders: A dyadic approach. <i>International Journal of Behavioral Development</i>, 35, 144-151.</p>
--------------	--

## **Handvatten voor de leerkracht**

### *Positief klimaat*

Je geeft het goede voorbeeld in de klas. Je gaat met respect met kinderen om en geeft hen de ruimte om zichzelf te zijn.

Je besteedt aandacht aan het proces in de klas. Als iemand wordt uitgelachen, ga je in gesprek met kinderen: wat doet het met de ander? Welke kinderen versterken negatief gedrag in de klas?

Je bent bewust van je eigen stijl van begeleiden in de klas. Wat heeft de klas nodig? Meer structuur en grenzen, of juist een warme en ondersteunende aanpak? Wat heeft elk kind nodig? Je kunt ook je stijl van begeleiden laten aansluiten bij wat het kind nodig heeft.

### *Aandacht voor groepsvorming*

Om pestgedrag te voorkomen, is het belangrijk om oog te hebben voor het verloop van de groepsvorming. Wie worden de leiders in de klas? Is er een zondebok in de klas? Welke normen en waarden gelden er in de klas? Hoe willen de kinderen met elkaar omgaan? Het is belangrijk dit proces actief te begeleiden, zodat er positieve normen en waarden in de klas ontstaan.

### **1 Oriënteren (verkenningfase)**

Fase 1 (Oriënteren). De kennismaking van de groep. De kinderen maken kennis met elkaar. Herken ik mijzelf in de anderen? Dragen ze dezelfde soort kleding? Welk kapsel wordt er mooi gevonden? Wat mag hier wel en niet? Hoe werkt het hier? Wanneer hoor je erbij?

### **2 Presenteren (positioneringsfase)**

Fase 2 (Presenteren). Strijd om de macht. Tijdens deze fase komt er echt beweging in de klas. De kinderen zoeken erkenning en willen een positie verwerven in de klas. Er kunnen ook meerdere groepjes ontstaan, waarbij bij elk groepje iemand het voor het zeggen heeft. In deze fase kunnen botsingen ontstaan in de klas.

### **3 Normeren (groepsnormenfase)**

Fase 3 (normeren). Tijdens deze fase worden de normen van de groep vastgesteld. De rollen zijn verdeeld en de kinderen weten welke rol zij innemen in deze klas. Bij een positieve ontwikkeling zijn er goede afspraken te maken met de klas en heerst er een veilig klimaat.

### **4 Presteren (uitvoeringsfase)**

Fase 4 (presteren). Als de rollen zijn verdeeld en de normen zijn vastgesteld, kan de groep door naar fase 4: presteren. Bij een positieve groep werken de kinderen graag samen en worden conflicten snel opgelost.

### **5 Evalueren (afscheidsfase)**

Fase 5 (evalueren) is de laatste fase van groepsvorming. Tijdens deze fase kun je met de kinderen terugkijken op de leuke tijd.

## **Kenmerken positieve groep**

Je kunt actief werken aan een positieve groep. Een positieve groep zorgt ervoor dat kinderen zichzelf kunnen zijn, goed kunnen samenwerken en elkaars kwaliteiten kunnen gebruiken.

Je kunt werken aan een positieve groep door aandacht te geven aan de volgende kenmerken van een positieve groep:

### **Kenmerk 1**

De kinderen zijn eensgezind en gemotiveerd om groepsdoelen te halen.

Als leerkracht kun je opdrachten bedenken waarbij alle kinderen van de klas met elkaar een groepsdoel halen. De kinderen kunnen daardoor eensgezind en gemotiveerd aan de opdracht werken. Ze zijn van elkaar afhankelijk om het groepsdoel te halen. Daarnaast kan elk kind zijn of haar inbreng geven om het groepsdoel te halen.

Voorbeeld: De kinderen verzamelen 100 woorden die te maken hebben met het thema (van taal/ geschiedenis/ spelling/ aardrijkskunde).

De kinderen verzamelen 100 keersommen waarbij het antwoord gedeeld kan worden door 2.

Proces:

Als leerkracht begeleid je het proces door met de kinderen in gesprek te gaan over de tactiek om dit groepsdoel te halen.

Hoe kun je als klas de taken verdelen? Hoe zorg je ervoor dat elk kind een taak heeft? Wie neemt de leiding over dit proces?

### **Kenmerk 2**

De kinderen voelen zich medeverantwoordelijk voor de eigen groep.

De kinderen in de klas maken een aantal jaar deel uit van de groep. In de praktijk kunnen de kinderen zich medeverantwoordelijk voelen voor de eigen groep door elkaar te helpen.

Voorbeeld: Tijdens de lessen kunnen de kinderen elkaar helpen. Laat de kinderen veel samenwerken in groepjes of tweetallen.

### **Kenmerk 3**

De kinderen tonen respect voor de mening en het karakter van een ander groepslid.

De kinderen accepteren dat kinderen een andere mening kunnen hebben, en dat kinderen op een andere manier kunnen reageren.

Voorbeeld: Tijdens het speelkwartier is er een conflict tussen twee kinderen over de regels van de voetbalbeurt. De kinderen worden boos, schelden en duwen elkaar. De kinderen praten het conflict met de leerkracht uit. Ze maken excuses naar elkaar, en kunnen weer verder voetballen. De andere kinderen weten dat deze jongens snel boos kunnen worden en accepteren hoe het conflict is opgelost.

Rol ouders: De ouders kunnen een belangrijke rol spelen bij het kenmerk van een positieve groep.

Kinderen kunnen thuis komen met verhalen over een ander kind dat niet aardig is geweest, of over een ruzie tussen klasgenoten. Als ouder kun je vragen naar het incident of ruzie, en vragen hoe het is opgelost.

Doordat het conflict is uitgesproken of opgelost, kan de ouder en het kind er een streep onder zetten en met een schone lei verder gaan. Dat betekent dat je als ouder neutraal over andere kinderen kan praten, zonder bijvoorbeeld te verbieden met een ander kind te spelen.

Rol leerkracht: De leerkracht kan met ouders in gesprek om dit kenmerk te bespreken. Hoe kijk je als ouder tegen bepaalde kinderen aan? Wat geef je je kind hiervan mee? Welke keuzes kan het kind maken?

### **Kenmerk 4**

De kinderen zijn bereid tot samenwerking.

Samenwerken is iets wat je als leerkracht kunt aanleren. Coöperatief werken heeft goede werkvormen

om kinderen te laten samenwerken. De kinderen kunnen tijdens het samenwerken oefenen met initiatief nemen, leiding nemen, volgen, rekening houden met een ander.

Voorbeeld: De binnen- buitenkring. De kinderen staan in tweetallen tegenover elkaar. De kinderen vertellen aan elkaar een alinea van een tekst begrijpend lezen. Vervolgens bespreken de kinderen met elkaar hoe ze de twee alinea's kunnen samenvatten tot 2-4 zinnen.

### **Instrumenten**

Een manier om inzicht te krijgen welke kinderen populair zijn en invloed hebben, is het maken van een sociogram of sociomatrix.

#### Sociogram

Het sociogram is het middel om relaties in de klas zichtbaar te maken. In één overzicht kun je bekijken welke positie de kinderen in de klas hebben.

In één oogopslag in beeld:

- Welke kinderen zijn populair?
- Welke kinderen beïnvloeden elkaar?
- Welke kinderen worden vaak gekozen?
- Welke kinderen liggen buiten de groep?
- Welke kinderen vormen groepjes in de klas?

#### Sociomatrix

Een sociomatrix geeft de resultaten weer in een tabel. Je kunt zien welke kinderen geliefd zijn, welke kinderen minder populair zijn en welke kinderen een sterke sociale invloed uitoefenen.

In het Platform kun je het sociogram en de sociomatrix afnemen.

Daarnaast kun je in het Platform bij het onderdeel 'Documenten' de kijkwijzer voor het sociogram downloaden.

### **Werkvormen**

#### Gedragsregels opstellen

Gedragsregels opstellen past bij fase 3: Normeren. Tijdens deze fase worden de afspraken en gedragsregels opgesteld. Je kunt deze werkvorm ook na de zomervakantie al uitvoeren, om veiligheid en zekerheid te creëren in de klas.

Je kunt als leerkracht de kinderen met elkaar in gesprek laten gaan over de waarden en normen die zij belangrijk vinden. Hoe willen we met elkaar omgaan? Hoe ziet respect en plezier er in deze klas uit?

In dit stappenplan leer je hoe je waarden en normen kunt vertalen naar gedragsregels/ afspraken in de klas.

#### Stap 1: Waarden

Welke waarden zijn er op school? Kun je de waarden van de school gebruiken? Waar staan jullie voor?

Deze waarden vormen de kapstok waaraan de afspraken en regels (de normen) worden opgehangen. Bijvoorbeeld: respect, plezier en zelfstandigheid.

### Stap 2: In gesprek over afspraken en regels, de normen

Elke waarde kan vertaald worden in een norm: Hoe willen we met elkaar omgaan? Wat kunnen we met elkaar afspreken?

Dit kun je doen door de kinderen in groepjes na te laten denken over hoe deze waarde eruit ziet. De kinderen maken de afspraak zo concreet mogelijk. Elk groepje formuleert per waarde 1 afspraak/regel. De afspraak/regel begint met 'We'.

#### *Bijvoorbeeld*

De waarde respect: We laten elkaar uitpraten.

Elk groepje presenteert zijn afspraken/ regels aan de klas. Vervolgens kunnen de kinderen en leerkracht met elkaar bekijken welke afspraken/ regels samengevoegd kunnen worden, zodat er uiteindelijk twee afspraken/ regels per waarde zijn geformuleerd.

### Stap 3: De ouders

De ouders kun je er natuurlijk ook bij betrekken. Je kunt ouders uitnodigen om deel te nemen aan de gesprekken met de kinderen over de waarden. Elke ouder zit bij het kind in het groepje, zodat ouders met kinderen in gesprek gaan over de waarden van de school. Een mooie vorm van ouderbetrokkenheid!

Je kunt er ook voor kiezen om de afspraken/ regels van de kinderen op een groot blad te schrijven, waar alle ouders en kinderen een handtekening onder zetten.

### Stap 4: De afspraken/ regels in de praktijk

Om de afspraken/ regels dagelijks te gebruiken, kun je als leerkracht alle positieve voorbeelden direct benoemen. De kinderen kunnen aansluiten met voorbeelden uit de klas of het buiten spelen. Daarnaast is het belangrijk om bij grensoverschrijdend gedrag direct in te grijpen en terug te komen op de afspraken/ regels.

## **No blame methode**

De No-blame methode (Robinson & Maines, 2010) is een aanpak tegen pesten. De methode is erop gericht om empathie voor het slachtoffer te ontwikkelen en de middengroep verantwoordelijkheid te laten nemen.

De stappen van No-blame:

**Stap 1:** Als het pesten gemeld is, ga je in gesprek met het slachtoffer. Je vertelt wat je wilt gaan doen om het pesten te laten stoppen. Je informeert ook de ouders van het slachtoffer over de methode. Je geeft aan dat je bij de pester aangeeft dat je het pesten gehoord hebt van anderen, bijvoorbeeld klasgenoten. Zo blijft het slachtoffer buiten schot van de pester.

Je vraagt hoe het pesten wordt ervaren. Wat zijn de gevolgen van het pesten?

Je vraagt ook wie de pester is, of wie de pesters zijn.

Dan bedenk je zes tot acht namen die de steungroep vormen. De steungroep bestaat uit de pester(s) en kinderen die een positieve invloed hebben in de klas.

Dit kunnen bijvoorbeeld kinderen zijn die vaak gekozen worden in het sociogram. Het sociogram kun je afnemen bij het onderdeel 'Instrumenten'. De pester of pesters moeten wel in de minderheid zijn. De kinderen die een positieve invloed hebben vormen de meerderheid van de steungroep. Je vertelt het slachtoffer dat je deze kinderen uitnodigt voor een gesprek en geeft aan wanneer het gesprek plaatsvindt. Het slachtoffer is niet aanwezig bij het gesprek. Het is belangrijk dat het slachtoffer positief reageert en vertrouwen heeft in deze methode.



Stap 2: Je nodigt de zes tot acht kinderen uit voor het gesprek. Je vertelt dat je een probleem hebt, waarvan je hoopt dat de kinderen dit kunnen oplossen. Je vertelt dat je gehoord hebt dat er iemand gepest wordt. Je geeft aan dat je dit jammer vindt, omdat we met elkaar hadden afgesproken in de klas dat we positief met elkaar willen omgaan. Je vraagt aan de kinderen of ze weten om welk kind het gaat. Je vertelt dat je dit gehoord hebt van klasgenoten. Je bent ervan geschrokken en vertelt wat de gevolgen zijn van het pesten voor het slachtoffer. Je vraagt hoe dit zou zijn voor jezelf of als jouw broertje of zusje gepest zou worden. Vervolgens ga je oplossingsgericht met elkaar bespreken hoe de kinderen het slachtoffer kunnen helpen. Je vraagt de kinderen: Wat kunnen jullie doen om te helpen? De sociale vaardigheden die je kunt bespreken zijn:

- Elkaar helpen: als het slachtoffer toch gepest wordt, kunnen kinderen het slachtoffer helpen door bijvoorbeeld het slachtoffer te troosten. Of met een aantal kinderen bij het slachtoffer te gaan staan en het kind mee te nemen naar een andere plek.
- Elkaar aanspreken: als het slachtoffer gepest wordt, kunnen kinderen de pesters aanspreken op het gedrag.
- Melden: als het slachtoffer gepest wordt, kunnen kinderen dit melden bij jou.

Je schrijft op wat de kinderen aangeven te zullen doen. Je geeft aan dat je na twee weken opnieuw met de steungroep in gesprek gaat om te bekijken wat er verbeterd is.

Stap 3: Je informeert na een aantal dagen bij het slachtoffer hoe het gaat.

Daarna kunnen nog een aantal gesprekken met de steungroep plaatsvinden.

Als de pester het moeilijk vindt om zijn of haar gedrag aan te passen, kies je voor individuele gesprekken/ begeleiding van de pester.

Bronvermelding

Robinson, G., & Maines, B. (2010). *Schreeuw Om Hulp* (1ste editie). Veldboeket Lektuur Uitgeverij.

Voorbeeld van een tijdsplan

	Het pesten wordt gemeld
Dag 1	In gesprek met het slachtoffer
Dag 2	In gesprek met de ouders van het slachtoffer
Dag 3	De kinderen van de steungroep uitkiezen
Dag 5	In gesprek met de steungroep
Dag 8	In gesprek met het slachtoffer: hoe gaat het nu?
Dag 19	In gesprek met de steungroep Elke twee weken kan het gesprek met de steungroep herhaald worden, totdat het pesten gestopt is. Of op het moment dat er gekozen wordt voor individuele gesprekken/ begeleiding van de pester.



## Oefeningen

In de methode staan meer dan 70 oefeningen verdeeld over de vijf fasen van groepsvorming. Je kunt oefeningen kiezen die passen bij de fase van groepsvorming waarin jouw groep zich bevindt.

Hieronder volgen nog drie oefeningen die passen bij kenmerken van een positieve groep.

### Oefening kenmerk 1 positieve groep

- Het cijfer maken. De leerkracht roept een cijfer. Alle kinderen gaan in de vorm van het cijfer staan.
- Het cijfer met tijd. De kinderen gaan in de vorm van het cijfer staan. De leerkracht houdt de tijd bij. Hoeveel seconden heeft de klas nodig om met elkaar een cijfer te vormen?

Proces:

Welke kinderen nemen de leiding? Wie kunnen elkaar goed helpen?

### Oefening kenmerk 2 positieve groep

Pesten. In de klas wordt gevraagd welke kinderen de rol van "pestkop" en "gepeste" op zich wil nemen. De leerkracht kiest één "pestkop" en een kind dat tijdens de oefening gepest wordt (de "gepeste"). Alle andere kinderen functioneren als middengroep.

Het doel van de oefening is dat de kinderen van de middengroep het gepeste kind gaan helpen.

De pestkop loopt naar de gepeste toe en daagt het kind uit. De kinderen van de middengroep helpen het gepeste kind door voor hem op te komen. Ze kunnen voor het gepeste kind staan en tegen de pestkop zeggen dat hij moet stoppen. Tijdens deze oefening worden de kinderen zich bewust van de rol die zij in kunnen nemen als er wordt gepest in de klas.

Instructiekaart, zie platform 'Oefeningen', bij fase 2.

### Oefening kenmerk 3 positieve groep

Leiden en volgen in viertal. De klas wordt verdeeld in viertallen. Het viertal werkt samen door met elkaar een cijfer te vormen. Het doel is dat het groepje bijvoorbeeld gaat staan in een cijfer 4. De leerkracht roept elke ronde een cijfer.

Elk kind neemt een keer leiding. De andere kinderen volgen de aanwijzingen van de leider op. Na elk cijfer wisselen de rollen. Zo oefent elk kind een keer met leiding nemen. De andere beurten oefent het kind met volgen.